

| | 10月18日(日) | 10月19日(月) | 10月20日(火) | 10月21日(水) | 10月22日(木) | 10月23日(金) | 10月24日(土) |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| 朝食 | A 魚河岸揚げの煮物 大根の煮物 漬物・ご飯・お味噌汁 ドリンク 529kcal | A しらす雑炊 ブロッコリーのお浸し さつま揚げの煮物・漬物 お味噌汁・ドリンク 424kcal | A 信田煮のみぞれあん ほうれん草のおかか和え 漬物・ご飯・お味噌汁 ドリンク 478kcal | A ツナじゃが煮 なます 漬物・ご飯・お味噌汁 ドリンク 491kcal | A いわしの梅煮 柚子なめこ 漬物・ご飯・お味噌汁 ドリンク 486kcal | A 五目卵とじ 小松菜の煮浸し 漬物・ご飯・お味噌汁 ドリンク 508kcal | A 具だくさんさつま汁 おくらの梅肉和え ずいきの煮物・漬物・ご飯 ドリンク 509kcal |
| | B 帆立の洋風卵炒め 大根サラダ スープ・レーズンロール ドリンク 400kcal | B ハムと野菜のケチャップ炒め 豆たっぷりサラダ スープ・トースト ドリンク 533kcal | B ホットケーキ 彩り野菜サラダ フルーツ・ポタージュ ドリンク 626kcal | B ベーコンエッグ グリーンサラダ スープ・トースト ドリンク 588kcal | B ウィナーと野菜のソテー パンプキンサラダ スープ・トースト ドリンク 550kcal | B ミネストローネ さつま芋サラダ ヨーグルト・バターロール ドリンク 490kcal | B ほうれん草入りチーズオムレツ スパゲティサラダ スープ・ミルクパン ドリンク 403kcal |
| 昼食 | A 豚肉ともやしの炒め物 ひじきの煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯・お味噌汁 521kcal | 秋の味覚フェア A 太刀魚の有馬焼き 蒸し鶏の炒め物 おくらの和え物 ご飯・お吸い物 544kcal | A 肉団子の味噌煮 チンゲン菜の炒め物 胡瓜のゆかり和え ご飯・お吸い物 454kcal | A 鮭の塩焼き 野菜のかき揚げ カリフラワーのツナ和え ご飯・お味噌汁 534kcal | A 牛肉と豆腐の生姜煮 青菜の煮浸し 竹輪の明太マヨ和え ご飯・お吸い物 578kcal | A めぬけのけんちん蒸し ごぼうの炒め物 豆苗のお浸し ご飯・お味噌汁 478kcal | A 豚肉のおろしポン酢 豆腐とわかめの煮物 小松菜のくるみ和え ご飯・お吸い物 523kcal |
| | B 赤魚のカレムニエル ひじきサラダ いんげんのピーナッツ和え ご飯・スープ 443kcal | B 牛肉とピーマンのピリ辛炒め 春巻き おくらの和え物 ご飯・中華スープ 582kcal | B たらこのピザ風焼き チンゲン菜の炒め物 胡瓜のゆかり和え ご飯・スープ 392kcal | B 豚肉のチリソース炒め 焼き餃子 カリフラワーのツナ和え ご飯・中華スープ 577kcal | B さわらの洋風ホイル焼き 青菜のソテー 竹輪の明太マヨ和え ご飯・スープ 588kcal | B 鶏肉の照り焼きソース ごぼうの炒め物 豆苗のドレッシング和え ご飯・スープ 548kcal | B フライ盛り合わせ(白身魚・茄子・コロッケ) 小松菜のくるみ和え デザート ご飯・スープ 584kcal |
| 夕食 | A ぶりと野菜の生姜あんかけ 里芋の利休煮 菜の花のサラダ ご飯・お吸い物 582kcal | A 豚肉の粕漬け焼き れんこん金平 長芋のポン酢和え ご飯・お味噌汁 588kcal | A あじの焼き浸し 茄子のうすくず煮 ごま豆腐 ご飯・お味噌汁 432kcal | A 鶏肉の黄金焼き 里芋の煮物 もやしの和え物 ご飯・お吸い物 594kcal | A 黒ムツの照り焼き スナップエンドウの炒め物 きのこのおろし和え ご飯・お味噌汁 484kcal | A 肉じゃが 大根の湯葉あんかけ ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯・お吸い物 513kcal | A さんまの利休焼き アスパラのそぼろ炒め 昆布豆 ご飯・お味噌汁 617kcal |
| | B 鶏肉の赤ワインソース 里芋のガーリック炒め 菜の花のサラダ ご飯・スープ 582kcal | B カレイのバター焼き れんこんサラダ 長芋のポン酢和え ご飯・スープ 446kcal | B ミートグラタン 茄子のソテー フレンチサラダ ご飯・スープ 481kcal | B さばの秋野菜ソース 里芋の洋風炒め もやしの和え物 ご飯・スープ 662kcal | B ポークカツレツ スナップエンドウの炒め物 きのこのマリネ ご飯・スープ 546kcal | B 五目海鮮炒め 大根の中華煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯・中華スープ 415kcal | B チキンと南瓜のクリーム煮 アスパラのそぼろ炒め 菜の花のサラダ ご飯 655kcal |
| | C | C | C | C 松茸と海老の天ぷら盛り合わせ お刺身(ぶり・サーモン) 春菊のお浸し・松茸のお吸い物 松茸入り炊き込みご飯 618kcal | C | C | C |

一口メモ: 松茸には、免疫力増加・ガン予防・滋養強壮などの効果があります。松茸に含まれている「α-グルカン」と「β-グルカン」という多糖体の一種が免疫力を高めて、体外からのウイルスの侵入や過剰なアレルギー反応を防ぐ効果があるそうです。また、ガン細胞と正常な細胞を判断して、ガン細胞だけを狙って攻撃する作用もあるそうです。また、多様なビタミンB群やアミノ酸が含まれているので、免疫力や体力、臓器の機能向上を促進させる効果もあります。食物繊維も豊富なので、便秘解消にも効果があります。C食になりますが、松茸御膳をご用意しますので、ぜひご賞味ください。